FOBIA SOCIALE

Felice Perussia

Professore di Psicologia Generale
Università di Torino

SCHEDA MINIMA IN 3 MINUTI

ABSTRACT INTRODUTTIVO DI DIVULGAZIONE SCIENTIFICA
PER QUALSIASI PROBLEMA : RIVOLGERSI A PROFESSIONISTI QUALIFICATI

Servizi Culturali di PSICOTECNICA - Milano

FOBIA SOCIALE

- La fobia sociale o ansia sociale è uno stato di allarme, talvolta intenso e incontrollabile talvolta più contenuto, che nasce dal timore, o dall'avversione, per occasioni pubbliche, quali:
- essere esposti alla gente; dover fare qualche cosa di fronte a tutti; dover stare in mezzo agli altri; interagire con gli sconosciuti; partecipare a una festa; tenere una conferenza; sostenere un colloquio di lavoro o un esame

feliceperussia.it © 2013

FOBIA SOCIALE

- La fobia sociale viene descritta talvolta, nel linguaggio comune, come una condizione di intensa timidezza o di grave imbarazzo
- Non di rado l'ansia è anticipatoria, nel senso che l'agitazione interviene ben prima che la situazione sociale si determini concretamente, scatenata anche solo dal pensiero che ciò possa accadere

FOBIA SOCIALE

- La fobia sociale consiste nel provare uno stato generale di apprensione che si manifesta, come è tipico delle reazioni di ansia, sotto forma di: inquietudine, palpitazioni, malessere gastro-intestinale, tensione muscolare, accorciarsi del respiro, confusione mentale, fatica
- La persona che soffre di fobia sociale: teme di apparire sciocca, incapace, inadeguata, di essere giudicata debole, ansiosa, persino pazza, dagli estranei
- Talvolta teme che gli altri possano notare un tremore delle mani, una particolare sudorazione, un arrossamento della pelle

feliceperussia.it © 2013

FOBIA SOCIALE

- L'ansia sociale appare spesso esagerata e poco comprensibile per la persona stessa che la vive, e che ne rimane frustrata
- Mentre capita non di rado che le persone attorno non capiscano la sua sofferenza e anzi la trattino con sufficienza o se ne prendano gioco

feliceperussia.it © 2013

FOBIA SOCIALE

- ✓ Talvolta la fobia sociale interferisce in modo rilevante con le relazioni, o con la vita lavorativa, della persona
- ✓ Spesso determina condotte di evitamento, per cui la persona cerca di rifuggire un po' tutte le situazioni pubbliche, mentre può talvolta tendere ad una disposizione agorafobica

feliceperussia.it © 2013

FOBIA SOCIALE

- Soffre di ansia sociale, con varia intensità, non meno del 10% della popolazione, con leggera prevalenza tra le donne

- In molti casi la fobia sociale può essere affrontata e superata con un intervento che è basato sulla ri-elaborazione dei vissuti e su un nuovo allenamento alle relazioni ed alle prestazioni sociali, condotto sotto la guida di uno psicologo competente

feliceperussia.it © 2013

SCHEDA MINIMA IN 3 MINUTI

ABSTRACT DI PRIMO INQUADRAMENTO SCIENTIFICO

PER QUALSIASI PROBLEMA: RIVOLGERSI A PROFESSIONISTI QUALIFICATI

Felice Perussia

Professore di Psicologia Generale
Università di Torino

Servizi Culturali di
PSICOTECNICA - Milano

© 2013